

Wer sich selbst nicht versteht, versteht auch die Welt nicht.

Eine gesunde Psyche kann unterscheiden zwischen

- Ich, Du und Wir,
- Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft,
- Wahrnehmungen und Projektionen,
- Innen und Außen,
- liebevollem Sein und unerfüllbaren Sehnsüchten,
- sinnlicher Lust und sexuelle Gier,
- Realitäten und Illusionen,
- Machbarem und Unerreichbarem,
- Leben, Überleben und Tod.

Sie ist in sich glücklich und wünscht anderen dieses Glück.

Eine traumatisierte Psyche wehrt sich gegen Selbsterkenntnis, indem sie sich auf das Außen fixiert, sich im Reden, im Aktionismus und im Kämpfen verliert. Sie betäubt sich selbst und fördert täglich ihr eigenes Unglück.